

Inhaltsverzeichnis

1	Entzündungsschmerz im Vorfuß und der Fußsohle	1
1.1	Ursachen.....	1
1.2	Ursachenbekämpfung.....	1
1.3	Produktinfos & Anwendungsempfehlungen	3
1.3.1	Phlogenzym oder Wobenzymtabletten.....	3
1.3.2	Spritzen.....	3
1.3.3	Homöopathische Mittel	4
1.3.4	Wissenschaftlich fundierte WebsiteInfos und darauf basierenden Produkten	4

1 Entzündungsschmerz im Vorfuß und der Fußsohle

• Paul Guckelsberger 10/2014 • pguckelsberger@gmx.de •

Die nachstehenden Ausführungen basieren, wenn nicht anders angegeben, auf eigenem Wissen und meinen eigenen Erfahrungen/Selbstversuchen. Ich habe vorwiegend natürliche Mittel/Methoden angewandt und versucht den Selbstheilungsprozess in Gang zu bringen bzw. zu unterstützen. Man lernt natürlich nie aus, daher werde ich versuchen, in zwangloser Folge neue Erkenntnisse, Tipps und Erfahrungen einarbeiten und auf www.PaulGuckelsberger.de hinterlegen.

Sollte jemand bei der Anwendung der hier aufgeführten Ursachenbekämpfung gesund werden, oder zu Tode kommen, so kann ich in beiden Fällen keine Verantwortung übernehmen – okay ?!

1.1 Ursachen

Hier sind jene Ursachen aufgeführt, die ich selbst als solche eindeutig ausmachen konnte und solche die in entsprechend belegten Studien als Hauptursache der Verletzung nachgewiesen wurden. Oft führt jedoch erst das Zusammenwirken mehrerer Belastungsfaktoren zur jeweiligen Verletzung. Bei der Ursachenbekämpfung gilt es also immer möglichst viele ungünstige Faktoren zu beheben.

1. Spreizfuß oder Neigung zum Spreizfuß
2. Schuhe mit zu starker Vorfußdämpfung, dadurch sinkt die Mitte des Vorfußes so tief ab, dass sich die Mittelfußköpfchen und „-Knöchlein“ quasi wie in einer weichen Matratze oder Hängematte, nach unten durchdrücken, was zu einer Gewebeentzündung direkt unter der Druckstelle und/oder einer Nervenentzündung im Umfeld der durchgesackten Druckstelle führt.

1.2 Ursachenbekämpfung

Die meisten Sportler haben mit ihrer Verletzung wenig Geduld. So war ich auch. Über die Jahre habe ich erfahren, Alles wird gut !

Man darf nur nicht resignieren und sollte immer versuchen den Körper in seiner Selbstheilungskraft zu unterstützen. Das erfordert oft viel Disziplin. Tröste dich, je nach schwere der Verletzung und Dauer des Heilungsprozesses hält kaum jemand „immer“ diese Disziplin ein. Die Tage der Disziplinlosigkeit sollte man dann einfach vergessen und sie nicht zum Anlass nehmen, jetzt ganz mit der Ursachenbekämpfung aufzuhören.

1. **Fußmuskulatur stärken**: Öfter mal Barfuss bzw. in Strümpfen laufen, regelmäßig Fußgymnastik um das Längs- und Quergewölbe des Fußes zu stabilisieren. Nach dem Training auf einer Wiese Barfuss auslaufen.
2. **Fußbäder mit Base-Salz**. Die entschlackende Wirkung dieser Fußbäder kann durch Bürstenmassagen von den Waden her, nach unten in Richtung der Fußzehen (= Ausscheidungsrichtung) unterstützt werden. Ich verwende das Basesalz von www.pjentschura.de
3. **Basische Ernährung**: Wir ernähren uns (mich eingeschlossen) mit einem mehr oder weniger großen Anteil an Nahrungsmitteln die in unserem Körper unter Säurebildung verstoffwechselt werden. Stress und intensiver Sport führen ebenfalls zur Säurebildung im Körper. Säureüberschuss begünstigt das Entstehen von Entzündung und wirkt dem ausheilen von Entzündungen entgegen. Daher sollte man auf regelmäßige Regenerationsphasen im Sport und auf eine einigermaßen ausgewogene = abwechslungsreiche Ernährung achten. Dadurch halten sich die sauren und basischen Körper-Phasen etwa die Waage. Basische wirkende Nahrungsmittel sind z.B: Kartoffeln, alle Gemüse und Salate, vegetarische Pizza. Hirse und Buchweizenprodukte. Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Grünlippmuschel, Leinöl, Rapsöl, Wallnussöl, Olivenöl), Wallnüsse und frische Ananas enthalten zudem „Entzündungshemmer“. Ananas enthält das eiweißspaltende Enzym Bromelin, das entzündungshemmend wirkt. Bei Ölen für Salat und Braten/Dünsten auf hohen Omega-3-Anteil achten (z.B. von BECEL). Neutral bis basisch sind viele (nicht

Entzündungsschmerz in Vorfuß und Fußsohle – Ursachen und Behandlung

• www.PaulGuckelsberger.de •

alle) Obstsorten. Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Fleisch werden dagegen sauer verstoffwechselt. Sie enthalten aber auch essentielle Vitalstoffe die dem Körper hin und wieder zugeführt werden sollten. Ein kompletter Verzicht auf die säurebildende Nahrung ist meiner Erfahrung nach auch deshalb wenig hilfreich, weil es irgendwann zum Heißhunger auf diese Nahrungsmittel kommt. Besser ist es auf eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Verzehr der Basenbildner zu achten, dann ist auch die Schokolade erlaubt. Auch sollte man ein wenig auf die Zutatenliste von Fertigprodukten schauen. Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, künstliche Aromen bringen nur dem Hersteller Vorteile, der Körper hat damit zu kämpfen. Ich habe in den 4-6 Wochen vor meinem Start bei der Ironman-WM-Hawaii besonders auf eine , abwechslungsreiche Ernährung geachtet. Zusätzlich habe ich 1 EL des „natürlichen“ Mineral-Vitamin-Produktes „Wurzelkraft“ sowie der basisch wirkenden Hirse-Buchweizen-Frucht-Müslimischung „Morgenstund“ von www.pjentschura.de genommen. Wer eine Getreidemühle besitzt, kann sich den Frischkornbrei auch selbst schrotten (zum Thema Frischkornbrei später mehr). Ich hatte in dieser Zeit der sehr bewussten, Basisch-Mineralstoffreichen Ernährung meine Wehwehchen und vor allem die Achillessehnenentzündung soweit im Griff, das Tempotraining und sogar Läufe bis 120 Minuten möglich waren, was in den Monaten zuvor nicht ging. Im Zeitraum dieser bewusst basischen Ernährung hatte ich kaum Muskelkater nach Training und Wettkämpfen, selbst nach dem Ironman-Hawaii – war die Muskulatur überraschend locker. Dies allein auf die basisch-mineralstoffreiche Ernährung zurück zu führen, wäre zu einfach, dazu war der Zeitraum etwas zu kurz. Sicher ist aber, das diese Ernährungsform im Zusammenspiel mit anderen Komponenten, zu dem guten Befinden beigetragen hat. Ich werde in Zukunft jedenfalls längerfristige Selbstversuche in diese Richtung starten und darüber berichten.

4. **Trinken:** 80 Prozent unseres Körpergewichtes ist Wasser. Allein diese Tatsache zeigt, wie sehr alle Körperfunktionen von diesem Element abhängig sind. Ein gut hydrierter Körper kann Schlacken besser ausscheiden und hat bessere Selbstheilungskräfte/Immunsystem. Die oft zitierte Empfehlung, am Tag 3-4 Liter zu trinken ist allerdings für die wenigsten Menschen mit dem Arbeitsalltag vereinbar. Diese 3-4 Liter-Empfehlung wird in neueren Untersuchungen aber auch als etwas hoch angesehen, genauso ist es wenig ratsam der pauschalen Aussage, bei einem Marathon oder der Triathlon-Langdistanz „soviel wie möglich“ zu trinken, blind zu folgen. Wer es schafft 1 bis 1,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken ist recht gut versorgt. Wenn noch etwas Tee, Saft, Suppe, Obst, Milch etc. dazu kommt, dann ist der Bedarf gedeckt. Sinnvoll: Täglich 1-2 Tassen Basen- oder Kickucha-Tee ggf mit frischem Ingwer und wenig Süße. Während längerer Trainingseinheiten sollte ohnehin Flüssigkeit aufgenommen werden. Kaffee sollte man nicht hinzu rechnen, weil er die Wasserausscheidung fördert. Aber auch hier keine pauschale Kaffee-Ablehnung , in vielen Studien wurden viele positive Eigenschaften nachgewiesen. Kohlensäurearme Wässer sind übrigens besser, weil sie Schadstoffe besser aufnehmen und mit dem Urin ausscheiden.
5. **Basesalz-Fußwickel oder Basesalz-Strümpfe (über Nacht):** Die Haut wird durch diese Anwendungen basisch, die Poren öffnen sich, so dass einerseits die Haut, als größtes Ausscheidungsorgan, Schlacken/Entzündungsstoffe nach außen zieht und andererseits sehr aufnahmefähig für Salbenwirkstoffe und Teebaumöl wird. Daher nach dem Salzfußbad nicht mit Leitungswasser nachspülen.
6. **Quarkwickel oder Lehmwickel (Lovus Heilerde):** Quarkwickel und Lehmwickel (Pulver im Reformhaus oder Lehmgrube) wirken entzündungshemmend, weil sie kühlen und die Haut, wie beim Salzbad, basisch machen. Unterstützen kann man den Kühleffekt indem man ein Gelkissen aus dem Kühlschranks zwischen Leinentuch und Quark /Lehm legt. Abschließend in der Badewanne mit einem in Basesalzwasser getränkten Schwamm den Quark/Lehm abwaschen und ggf. eine entzündungshemmenden Salbe einmassieren oder einen Salbenverband anlegen. Die Haut ist jetzt sehr Aufnahme- und Ausscheidefähig.
7. **Salben:** Hier gibt es ein ganze Reihe „natürlicher“ Salben, die bei richtiger Anwendung auf keinen Fall schaden. Das einmassieren macht die betroffene Muskel-Sehnenpartie geschmeidig und fördert den Stoffwechsel, die Salbeninhaltsstoffe wirken kühlend/wärmend (vor dem Sport) und entzündungshemmend. Beispiel für brauchbare Salben/Öle: Kytta Salbe, Kytta-Plasma F, Pferdesalbe, Arnikasalben, Flexal, Teebaumöl, Traumeelsalbe, Tigerbalsam etc. .
8. **Einreibungen/Selbstmassage:** it **100% reinem Teebaumöl.** 2-3 dem Tropfen nach Basesalzfußbad, abends und morgens, auf dem schmerzenden Bereich leicht einmassieren. Es hat ein nachgewiesen sehr fungizide und entzündungshemmende Wirkung bis in tiefe Hautschichten. Teebaumöl ist das Allheilmittel der australischen Ureinwohner. In Supermärkten am billigsten (auf „100% reines Öl“ achten). Gibt es aber auch in Apotheken, Drogerien, Internet.
9. **Traumeel- oder Zeelspritze:** 8-10 (1-2 Stück pro Woche) Eines der wenigen homöopathischen Mittel, dass bei mir anschlägt, zumindest wurde die Entzündung unmittelbar und eine Zeitlang zurück gedrängt. Sie enthalten Wirkstoffe aus dem Pflanzen- und Mineralbereich. Diese antihomotoxischen Medizin ist eine spezielle Form der Homöopathie die körpereigenen und von außen zugeführten Schadstoffen (= Homotoxine) entgegenwirkt. Kortisonhaltige Spritzen sollte man wenn irgend möglich, zumindest im Achillessehnenbereich vermeiden. Sie machen in der Nebenwirkung die Sehne spröde = Rissgefahr !
10. **Laufschuheinlage mit Vorfußpelotte:** Hier muss jeder selbst seine Erfahrung machen. Auch wenn ich selber bislang keine guten Erfahrungen damit gemacht habe, von vornherein ablehnen sollte man Einlagen auf keinen Fall. Ich kenne viele, denen der „richtige“ Orthopäde mit der richtigen Einlage geholfen hat. Es gibt also Unterschiede und zuweilen hilft sogar eine Standardeinlage aus dem Laufladen.
11. **Kneipsche Anwendungen:** Warm-eiskalt-Wechselduschen der Unterschenkel (Waden + Fuß). Morgens und Abends. In der Regel Kalt zum Schluss. Als Abschluss kann man sich auch kurz in einen Eimer mit kaltem Basesalzwasser stellen. Das warme Salzfußbad vom Vorabend steht bei mir im Bad und dient am

nächsten Morgen als erste basische Kühlung, während dessen man ohne Zeitverlust die Zähne putzen kann.

12. **Schwimmen und Aquajoggen:** Davon abgesehen, dass Schwimmen ein guter und gesunder Ausgleich für alle Landsportler ist, hat die Wasserkühlung einen Entzündungshemmenden Effekt. Die Bewegung im Wasser hat zu dem einen positiven Einfluss auf die Lymphdrainage was wiederum entschlackend wirkt. Eine Massage mit einem Unterwasserstrahl (in vielen Schwimmbädern) hilft den betroffenen Muskel-Sehnenbereich zu lockern.

Plantarfaschitis

Dehnen lindert Schmerz

Die Plantarfaschitis, die Entzündung der Plantarsehne unter dem Fuß, zählt unter Sportlern mit zu den häufigsten Fußverletzungen. Die zehn Prozent der Patienten, bei denen der stechende Schmerz nicht von allein wieder abklingt, können ihn durch Dehnen der Fußsohle langfristig lindern – und zwar mit deutlich besserem Erfolg, als das bisher empfohlene Dehnen der Achillessehne verspricht. Das stellten jetzt Wissenschaftler der Universität Rochester fest, die 82 chronisch Betroffenen ein gezieltes Dehnprogramm verordneten. Nach einem halben Jahr waren über 90 Prozent der Patienten auch ohne weitere



Behandlungen schmerzfrei. Die Übung, die die Versuchspersonen dreimal täglich zehnmal für je zehn Sekunden durchführten: Legen Sie im Sitzen den Knöchel des betroffenen Fußes auf das Knie des anderen Beins. Ziehen Sie dann die Zehen mit den Händen gleichmäßig und vorsichtig Richtung Schienbein.

1.3 Produktinfos & Anwendungsempfehlungen

1.3.1 Phlogenzym oder Wobenzymtabletten

In den „jungen“ Fußballerjahren fand man sich zuweilen bei einem Bundesligaarzt und bekam oft den Rat, Wobenzym- oder Phlogenzymtabletten als Stoßkur zu nehmen. Ich habe jedenfalls mit Durchfall und Magenkrämpfen reagiert. Das ist bei diesen Präparaten nicht weiter schlimm, weil es durch die hochdosierten, aber natürlichen Ananasenzyme zu einer starken Stoffwechsellankurbelung kommt, die bei jedem schwächer oder heftiger ausfällt. Bei synthetischen Präparaten hat man diese Begleiterscheinungen ja oft schon bei der Normaldosis. Jeder verträgt die Tabletten etwas anders, musst Du also probieren. Ich habe alle Varianten mal getestet. Ich nehme sie immer nur Kurmäßig ca. 4-5 Wochen lang. „Viel“ ist bei mir 3mal pro Tag je 4-5 Stück. Ansonsten 3mal 2 Stück am Tag.

1.3.2 Spritzen

„Ich gebe ihnen mal eine Spritze“...

Das habe ich schon oft von Ärzten gehört, die waren meist etwas pikiert, wenn ich genau wissen wollte, was die Spritze enthält und wie sie wirkt. Ich habe immer abgelehnt, wenn der Hauptbestandteil Kortison war. Eine „gut gespritzte“ Kortisonspritze wirkt zwar schnell, macht Sehnen und Bänder aber nachweislich spröde. Das ist für jemanden der nur „endlich“ Schmerzfrei sein will und danach keinen „richtigen“ Sport mehr treiben will, nicht weiter schlimm. Wer allerdings noch mal intensiver Trainieren ... vielleicht sogar sportliche Grenzen ausloten will, der sollte auf Kortisonspritzen verzichten. Die

Abrisswahrscheinlichkeit ist bei Achillessehnenbeschwerden sehr hoch! Bei weniger belasteten Muskel-Sehnen-Bänder-Gruppen ist die Rissgefahr weniger groß.

1.3.3 Homöopathische Mittel

Bryonia 6. LM sind homöopathische Tropfen oder Kügelchen gegen Entzündungen.

1 x täglich 3 Tropfen in Wasser einnehmen oder 3mal Täglich 5-10 Kügelchen im Mund zergehen lassen. Heilung dauert aber lange – Geduld!

1.3.4 Wissenschaftlich fundierte WebsiteInfos und darauf basierenden Produkten

Hier kann ich mich bei der Website-Auswahl nur auf meinen Wissensstand, meine langjährige Erfahrung im Leistungssport und mein Gefühl verlassen. Ich kann nicht jeden Text und jedes Produkt prüfen. Bitte seien sie daher kritisch und melden sie mir, wenn eine der von mir hier aufgeführten Websites ihnen in Teilen unseriös erscheint

Gute Infos, gutes E-Book, gute Produkte:

<http://www.laufschuhe24.com/thema/barfuss-laufschuhe>

Wünsche Dir Alles Gute und hoffe es war etwas Hilfreiches für Dich dabei!?

Paul Guckelsberger

Fortsetzung und Aktualisierung in zwangloser Folge !